

Kako spriječiti kardiovaskularne bolesti?

Snizite razinu
LDL-kolesterola
i održavajte
zdravlje srca



Sadržaj

Što je LDL-K (loš kolesterol)?	4
Vrste kolesterola.....	6
Visoki LDL-K (loš kolesterol)	8
Razlozi povišenog LDL-kolesterola.....	10
Rizici povišenog LDL-kolesterola.....	12
O čemu još moram razmišljati?	14
Koji je moj KV rizik?	16
Koji je moj ciljni LDL-kolesterol?	17
Što mi je činiti?	18
Samo ograničavanje pojedinih vrsta namirnica nije rješenje	20
Nekoliko prijedloga i savjeta za prehranu s niskim udjelom kolesterola	21
Budite redovito fizički aktivni	22
Smanjite razinu stresa.....	24
Što se još može učiniti?	27



Preuzmite kontrolu nad svojim kardiovaskularnim zdravljem..... 28

Vi imate glavnu ulogu u svome liječenju.....30

Nađite podršku31

Sve je lakše i zabavnije zajedno.....32

Pojmovnik.....34

Literatura.....36

Što je (LDL-) kolesterol?

Što je kolesterol?

Kolika bi trebala biti vrijednost mog kolesterola?

Zašto je opasno imati „previše“ kolesterola?

Odgovore na ova i druga pitanja možete pronaći u ovome vodiču!

Navedene su osnovne informacije i zanimljive popratne informacije na temu kolesterola, uz praktične savjete za svakodnevni život i snižavanje povišene razine kolesterola.





Vrste kolesterola



O čemu zapravo govorimo kada je riječ o „kolesterolu“?

Danas kada govorimo o kolesterolu obično mislimo na oblik transporta kolesterola. Kolesterol je jedna od masnoća u tijelu koja nije idealna za transport krvlju.^{1,2} Zamislite ga kao ulje u vodi; kapljice ulja ostaju na vrhu i ne miješaju se s tekućinom. Da bi mogla teći krvlju, masnoća se mora kombinirati s pomoćnim tvarima poput proteina koji mogu služiti kao taksi za masnoću.²

Kombinacija masnoće (= lipid) i proteina zove se lipoprotein.² Ta kombinacija dovodi do različitih oblika kolesterola.³

Lipoproteini se razvrstavaju prvenstveno prema njihovoj gustoći.⁴

LDL-kolesterol

LDL (od engl. low-density lipoprotein = lipoprotein niske gustoće) najvažniji je oblik kolesterola koji se prenosi iz jetre u ostatak tijela.^{3,5} Trajno povišene razine LDL-kolesterola su štetne jer stvaraju naslage (plakove) na stijenka krvnih žila. To dovodi do sužavanja krvnih žila koje se naziva ateroskleroza i ograničava količinu krvi koja može protjecati. LDL se zato naziva i „lošim kolesterolom“.^{3,6,7}

VLDL-kolesterol

VLDL (lipoprotein vrlo niske gustoće) najveći je lipoprotein.⁸

Transportira trigliceride i kolesterol iz jetre u tkivo. Nakon što sa sebe otpusti trigliceride i on se pretvara u LDL-kolesterol.^{9,10}

Trigliceridi

Trigliceridi – masnoće su koje se uglavnom apsorbiraju putem hrane. Te su masnoće važan opskrbljivač energijom. Ako je dostupno više energije nego što je tijelu potrebno, trigliceridi se skladište u masnom tkivu. Kao što vrijedi i za LDL-K, previše triglicerida u krvi predstavlja čimbenik rizika za aterosklerozu i kardiovaskularne bolesti.¹¹

Lipoprotein (a), Lp(a)

Lp(a) je vrlo sličan LDL-kolesterolu.¹² Sadrži dodatne proteine, apolipoprotein (a). Kao i LDL-kolesterol, Lp(a) se također može taložiti na stijenkama krvnih žila. Povišene vrijednosti Lp(a) genetske su i predstavljaju još jedan čimbenik rizika za aterosklerozu.¹³

HDL-kolesterol

Glavni je zadatak HDL-a (engl. high density lipoprotein = lipoprotein velike gustoće) transportirati višak kolesterola iz stanica i tkiva u jetru, gdje se kolesterol može pretvoriti i otpustiti u druge tvari. HDL se zato naziva i „dobrim kolesterolom“.⁶



Kolesterol može biti „dobar“ ili „loš“ i stoga ga je potrebno razlikovati. Pazite na vrijednosti LDL kolesterola: kad je LDL-kolesterol prisutan u krvi u prevelikim količinama, može povećati rizik od srčane bolesti.

Povišeni LDL-kolesterol

**Kada i zašto
postaje problem?**







Razlozi povišenog LDL-kolesterola

Kada govorimo o povišenim razinama kolesterola, obično mislimo na povišeni LDL-kolesterol. Uzroci su različiti, a mogu biti stečeni ili genetski.

Stečeni (= negenetski)

Razni uzroci mogu dovesti do povišenja razina LDL-kolesterola. Evo nekoliko primjera:

- Druge bolesti kao što su hipotiroidizam, bolesti bubrega ili šećerna bolest¹⁴
- Određeni lijekovi, poput kortizona, hormonskih dodataka ili nekih lijekova za srce¹⁴
- Načini života kao što su prehrana s visokim udjelom masnoća, pušenje, nedovoljno fizičke aktivnosti ili pretjerana konzumacija alkohola^{14,15}



Što je hiperkolesterolemija?

Riječ je o povišenoj razini kolesterola u krvi

Što je porodična hiperkolesterolemija?

Riječ je o genetskom povišenju razine kolesterola o krvi

Nasljedni (= genetski)

Ovaj je oblik genetski i djeca ga mogu naslijediti od svojih roditelja.^{16,17}

Jedna od najčešćih nasljednih metaboličkih bolesti je „**porodična hiperkolesterolemija**“. Vrlo visoki LDL-kolesterol u krvi javlja se u ovih bolesnika u mladoj dobi, što ima za posljedicu preranu pojavu sužavanja žila. Izrazito sužavanje žila može smanjiti protok krvi, uzrokujući posljedice poput srčanog i moždanog udara u ranoj dobi.

Povišene razine Lp(a) također su nasljedne u većini slučajeva i povećavaju rizik od razvoja kardiovaskularnih bolesti.¹³



Provjerite...

Ima li u vašoj obitelji članova koji su pretrpjeli srčani ili moždani udar u mladoj dobi? Kod muškaraca, „mlado“ znači prije 55. godine, a kod žena prije 65. godine. Ako da, recite to svome liječniku – to je važna informacija.



Rizici povišenog LDL-kolesterola

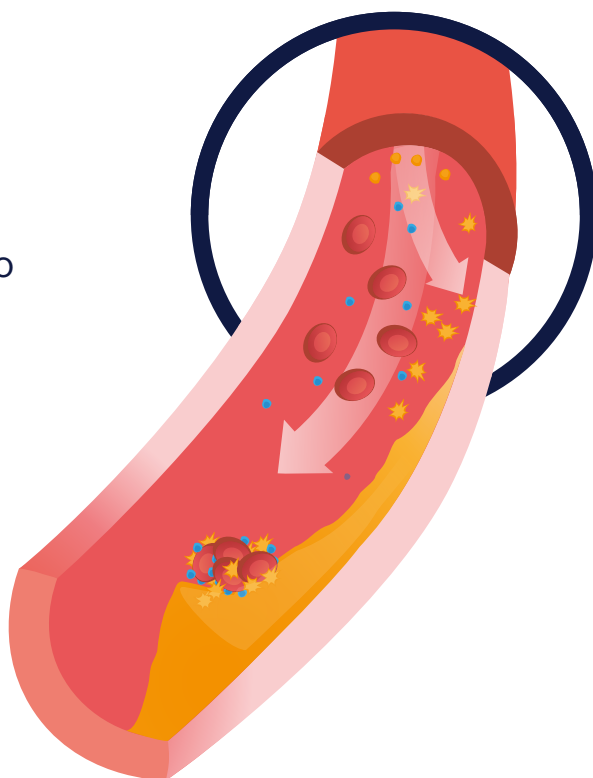
Mnoga su ispitivanja pokazala da su povišene razine LDL-kolesterola veliki čimbenik rizika za razne kardiovaskularne bolesti.

Moguće posljedice previsokog LDL-kolesterola:

Ako u krvi ima previše LDL (lošeg) kolesterola, on će se nataložiti na stijenka krvnih žila (arterija) zajedno s bijelim krvnim stanicama a ponekad i kalcijem. Te se naslage nazivaju „plakovi“ i mogu dovesti do bolesti srca koja se naziva aterosklerotska kardiovaskularna bolest (ASKVB).^{5,6,18}

Prvi rizik:

Kad te naslage postanu veće, žile se suze, postanu krute ili neelastične i protok krvi je smanjen. Razvija se poremećaj cirkulacije i zahvaćeno tkivo možda neće više dobivati dovoljno kisika.^{6,18}



Drugi rizik:

Plakovi su nestabilni i mogu se otkinuti. Ako se to dogodi, oštećena arterija može početi krvariti i uzrokovati krvne ugruške koji putuju u različite dijelove tijela. To može dovesti do potpunog začepljenja krvne žile. Što će se onda dogoditi ovisi o tome gdje je žila začepljena:^{6,18-20}

- ako je blokirana krvna žila u srcu, to uzrokuje srčani udar
- ako je blokirana krvna žila u mozgu, to uzrokuje moždani udar
- ako su sužene krvne žile u području nogu ili zdjelice, javlja se takozvana okluzivna bolest perifernih arterija (OBPA)

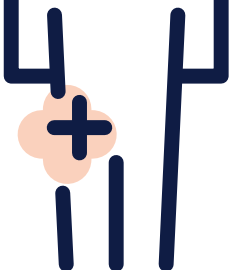
Moždani udar



Srčani udar



**Okluzivna
bolest
perifernih
arterija**



O čemu još moram razmišljati?



Sada ste upoznati s rizicima koje nosi povišeni LDL-kolesterol.

Što to znači za vas?

Visoki LDL-kolesterol = srčani udar?

Na sreću, stvari nisu tako jednostavne.

Povišeni LDL-kolesterol veliki je čimbenik rizika, ali ne i jedini.

Što više čimbenika rizika imate, to je veći rizik od razvoja sekundarne bolesti. Određenu ulogu isto tako igra koliko ste dugo izloženi čimbenicima rizika, primjerice: što vam je LDL-kolesterol duže povišen, to je veći rizik od srčanog ili moždanog udara.



Ostali čimbenici rizika za kardiovaskularne bolesti^{6,14}

 <p>Spol</p>	 <p>Pušenje</p>	 <p>Pretilost</p>
 <p>Visoki krvni tlak</p>	 <p>Šećerna bolest</p>	 <p>Manjak fizičke aktivnosti</p>
 <p>Bliski srodnici sa srčanim udarom u muškaraca mlađih od 55 i žena mlađih od 65</p>	 <p>Dob</p>	



Koji je moj KV rizik?

Za osobe koje imaju povišeni LDL-kolesterol mora se odrediti kategorija njihova kardiovaskularnog rizika da bi se bolje kontrolirao LDL-kolesterol i smanjio rizik od ateroskleroze.

Umjereni rizik:

Osobe koje imaju²¹

- mladu dob, šećernu bolest manje od 10 godina i bez drugih čimbenika rizika uz povišeni LDL-kolesterol
- izračunata sistemska procjena koronarnog rizika (SCORE) od najmanje 1 % i manje od 5 % za 10-godišnji rizik od smrtonosne kardiovaskularne bolesti

Visoki rizik:

Osobe koje imaju²¹

- visoke razine ukupnog kolesterola (> 8 mmol/l), LDL-kolesterol ($> 4,9$ mmol/l) ili krvni tlak ($\geq 180/110$ mmHg), ili
- porodičnu hiperkolesterolemiju, ili
- šećernu bolest bez komplikacija, ili
- šećernu bolest najmanje 10 godina, ili s drugim čimbenikom rizika
- umjerenu kroničnu bolest bubrega
- izračunati SCORE od najmanje 5 % i manje od 10 % za 10-godišnji rizik od smrtonosne kardiovaskularne bolesti

Vrlo visok rizik:

Osobe koje imaju²¹

- postojeću aterosklerozu ili bilo koju drugu kardiovaskularnu bolest, ili
- šećernu bolest s komplikacijama ili čak još tri čimbenika rizika, ili rani nastup šećerne bolesti tipa 1 dugog trajanja
- tešku kroničnu bolest bubrega, ili
- porodičnu hiperkolesterolemiju i aterosklerotsku kardiovaskularnu bolest ili drugi čimbenik rizika
- izračunati SCORE od najmanje 10 % za 10-godišnji rizik od smrtonosne kardiovaskularne bolesti

Koji je moj ciljni LDL-kolesterol?



Ciljni LDL-kolesterol na temelju rizika²¹

Kategorija rizika	Ciljni LDL-kolesterol
Umjereni rizik	Manje od 2,6 mmol/l
Visoki rizik	Smanjenje za najmanje 50% i manje od 1,8 mmol/l
Vrlo visoki rizik	Smanjenje za najmanje 50% i manje od 1,4 mmol/l



Razgovarajte s liječnikom kako biste odredili svoju kategoriju rizika i odgovarajuće ciljeve.

Povišeni LDL-kolesterol (loš kolesterol)

Što mi je činiti?

Sada znate koje su različite vrste kolesterola, njegove funkcije te razlozi i rizici koje nosi povišeni LDL-kolesterol.

Ali što možete učiniti ako imate povišeni LDL-kolesterol?





Samo ograničavanje pojedinih vrsta namirnica nije rješenje



U prošlosti su se nametale stroge zabrane.

Nasreću, taj se trend promijenio i postoje bolje opcije za zdravu prehranu.



Jeste li znali?

Najveći dio kolesterola unašem organizmu proizvodi se u jetri. Samo oko 25 % potječe iz hrane.²²

Nekoliko prijedloga i savjeta za prehranu s niskim udjelom kolesterola²³⁻²⁵



Raznolikost je zabavna – i ukusna!

Šarena mješavina mesa, ribe, mliječnih proizvoda, dobrih masnoća, povrća i voća dodaje raznolikost vašem tanjuru i dobra je za vaše zdravlje. Ako vam je prehrana općenito uravnotežena, slastice u umjerenim količinama nisu problem.



Masnoća je važna:

Dobre masnoće su osobito važne. One se nalaze u masnoj ribi (kao što je plava riba), orašastim plodovima, avokadu i maslinovom ulju.



Voće i povrće:

Svježe voće i povrće ima nisku razinu kolesterola a može imati i pozitivan učinak na metabolizam. Jabuke, kruške i avokado se osobito preporučuju za bolju razgradnju kolesterola. Ali čak i luk, poriluk, rajčice ili češnjak mogu se bez brige uklopiti u vašu svakodnevnu prehranu.



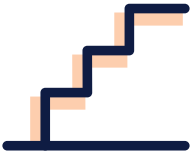
Kada ste zadnji put probali nešto novo?

Započnite svoju potragu i isprobajte nova jela. Prolistajte kuharice, zamolite prijatelje ili rođake za recepte... ili kuhajte zajedno!

Budite redovito fizički aktivni



**Kao i kod prehrane, i ovdje vrijedi:
Nemojte se forsirati. Dovoljno je ići korak po korak.**



Stepenice umjesto dizala:

Ne košta vas vremena, brzo je i donosi mnogo koristi.



Ostavite automobil na parkingu:

Osobito ako trebate samo sitnice, možete ići pješke u trgovinu ili voziti bicikl. Najbliža trgovina je daleko? Onda si uštedite dugotrajnu potragu za parkirnim mjestom na samom ulazu i dodajte par koraka vašem ukupnom zbroju aktivnosti.



Prošetajte:

Ne morate odmah trčati maraton, 10-minutna brza šetnja nekoliko puta na dan također je zdrava. Ako sa sobom povedete prijatelje ili obitelj, napraviti ćete i nešto dobro za svoje bližnje.



Imate li djecu ili unuke?

Onda vrijedi sljedeće: nemojte samo gledati već sudjelujte. Ovdje se skriva i mogućnost za dodatnu fizičku aktivnost.

Sigurno ste čuli kako se kaže: „Nakon obroka se trebate odmoriti ili napraviti 1000 koraka.“ Čak i ako ne bude 1000 koraka, šetnja za bolju probavu još je jedan način da se više krećete.

Bezbroj mogućnosti koje možete isprobati

- Joga
- Sprava za veslanje
- Vježbe snage
- Tenis
- Eliptična sprava za vježbanje
- Šetnja psa
- Vrtlarenje

Jednostavno probajte i pronađite oblik vježbanja koji vam odgovara!



Kad ste zadnji put vozili bicikl?

Ako je to bilo davno, izvadite bicikl iz podruma i krenite. Ne morate bicikl koristiti samo za obavljanje stvari; vožnja biciklom kao aktivnost u slobodno vrijeme još je jedna ideja.

Smanjite razinu stresa



Uz fizičku aktivnost možete razmotriti i opuštanje. Hormoni stresa otpuštaju se tijekom stresnog naprezanja ili napetosti koja dovodi od veće proizvodnje LDL-kolesterola u jetri.





Imate li 5 minuta?

Napravite pauzu. Udobno i mirno sjednite i svjesno dišite. Osjetite izmjenu udisaja i izdisaja. Pratite kako zrak ulazi u abdomen i grudni koš i napušta ih. Koncentriranje na disanje učinkovit je način da pronađete mir i smanjite stres.



Vodite dnevnik

Ne trebate pisati duge eseje. Mnogi ljudi vole svjesno razmišljati o svome danu i prenijeti događaje iz glave na papir. Samo nekoliko rečenica može vam pomoći da mirno završite dan.



Progresivna mišićna relaksacija

Metoda u kojoj se mišići svjesno napinju i zatim opuštaju. Ova tehnika može pomoći, osobito ako vam je teško „samo se opustiti“.



Meditacija

Postoji mnogo različitih vrsta meditacije. Ako vas zanima ta tema, isprobajte. Možete pronaći puno informacija i uputa na internetu ili u knjigama koje će vas usmjeriti. Postoje i tečajevi meditacije na koje se možete upisati.

„Ponekad ne možete izbjeći lijek“

Liječnik će raditi s vama
na pronalaženju rješenja
koje se uklapa u vaš život.





Što se još može učiniti?

Ako navedene mjere nisu dovoljne, možda će biti potreban lijek.

Postoje različite vrste lijekova koje vam liječnik može propisati pojedinačno ili u kombinaciji.

Inhibitori sinteze LDL-kolesterola: statini, osnova terapije

- Smanjuju proizvodnju LDL-kolesterola pretežno u jetri^{21,26,27}

Inhibitori apsorpcije LDL-kolesterola:

- Smanjuju apsorpciju LDL-kolesterola iz hrane

Ostale inovativne terapije koje djeluju na način da povećavaju uklanjanje suvišnog LDL-kolesterola iz krvi



Lijekovi nisu zamjena za fizičku aktivnost, opuštanje i uravnoteženu prehranu već njihov dodatak.

Preuzmite kontrolu nad svojim kardiovaskularnim zdravljem

Već ste primijetili da se LDL-kolesterol najbolje može sniziti kad se kombiniraju razne mjere.

Baš kao timski rad!



Vi imate glavnu ulogu u svome liječenju



Na prethodnim ste stranicama saznali o različitim mjerama koje vam mogu pomoći sniziti LDL-kolesterol.



Obratite pozornost na prehranu, fizičku aktivnost i opuštanje



Redovito odlazite na kontrole



Razgovarajte sa svojim liječnikom



Uzimajte svoje lijekove kako Vam je preporučeno



Nadite podršku



Sami možete mnogo toga učiniti – ali ne morate sve činiti sami. Liječnik Vam može pružiti podršku:



Propisat će Vam lijekove koji su primjereni za Vas



Redovito provjeravati je li Vaša terapija učinkovita (npr. putem krvnih pretraga)



Na raspolaganju Vam je za Vaša pitanja



Koja pitanja imate za svoga liječnika?

Zapišite što biste htjeli znati i ponesite pitanja sa sobom na sljedeći pregled!

Sve je lakše i zabavnije zajedno



Nije samo liječnik dio Vašeg „tima“, to su i Vaša obitelji i prijatelji!



Kuharski duet

Kuhajte zajedno i otkrijte nove recepte!



Timski igrač

Pronađite partnera za vježbanje. Jer vježbanje bi trebalo biti zabavno!



Razmjenjujte ideje

Razmjenjujte ideje i zajedno istražujte nove aktivnosti (npr. tehnike opuštanja). Tako svi pobjeđuju: Vi se brinete za sebe a istodobno činite nešto za dobrobit svojih bližnjih.

Sada ste saznali mnogo načina da oblikujete svoj način života. Radite korak po korak. Želimo Vam puno uspjeha na ovome putovanju!

Informacije su važne – ali najvažnije je što radite!

Unesite ovdje pojedinosti o tome što biste htjeli napraviti. Što preciznije, to bolje. Možete to koristiti tijekom redovnih kontrola sa svojim liječnikom da razgovarate o svome planu i pratite ga.

Na primjer:

Otići ću u 10-minutnu šetnju svakoga dana nakon ručka.

Swake subote isprobat ću novi recept, ...

■ _____

■ _____

■ _____

■ _____

■ _____

■ _____

■ _____

■ _____

■ _____

■ _____

■ _____

■ _____



Ateroskleroza:

Bolest stijenki žila uzrokovana naslagama kolesterola (i kalcija).

HDL-kolesterol:

Naziva se i „dobrim kolesterolom“. HDL-kolesterol transportira višak kolesterola iz stanica i tkiva u jetru radi razgradnje.

Hiperkolesterolemija:

Dijagnoza ako je u krvi prisutno previše kolesterola.

Kolesterol:

Jedna od masnoća u krvi i komponenta stanica, između ostaloga. Većinu ga proizvodi jetra u tijelu, ali se unosi i hranom. Postoje različite vrste kolesterola.

LDL-kolesterol:

Naziva se i „lošim kolesterolom“. LDL-kolesterol distribuira masnoće unutar tijela. Ako je u krvi previše LDL-kolesterola, može se nataložiti u krvnim žilama, između ostaloga, i dovesti do bolesti kao što su srčani ili moždani udar.

Lipidi:

Uglavnom u vodi netopive tvari koje preuzimaju različite funkcije (npr. masnoće u krvi).

Lipoproteini:

Kombinacija masnoće (= lipid) i proteina. Omogućuju transport kolesterola u krvi.

Okluzivna bolest perifernih arterija (OBPA):

Smanjena cirkulacija uzrokovana sužavanjem žila, obično u nogama.

Plakovi:

Naslage na stijenkama krvnih žila koje mogu uzrokovati njeno suženje.

Primarna/porodična hiperkolesterolemija:

Genetska/nasljedna bolest, ako su razine (LDL-) kolesterola povišene od rođenja.

Statin:

Lijek za snižavanje lipida koji inhibira stvaranje LDL-kolesterola u jetri. To uzrokuje njegove smanjenje količine u krvi.

Trigliceridi:

„Neutralne masnoće“ koriste se kao rezerve energije i skladište se u masnom tkivu.

VLDL-K:

Proizvodi ga jetra; transportira trigliceride i kolesterol u krvotok.

Literatura



1. Cholesterol. BetterHealth Channel website. <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/cholesterol>. Pristupljeno 24. lipnja 2021.
2. Your guide to lowering your cholesterol with TLC. National Institutes of Health website. https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/chol_tlc.pdf. Pristupljeno 24. lipnja 2021.
3. The nutrition source: Cholesterol. Harvard T.H. Chan School of Public Health website. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/fats-and-cholesterol/cholesterol/>. Pristupljeno 24. lipnja 2021.
4. Badimon L, Chiva-Blanch G. Lipid Metabolism in Dyslipidemia and Familial Hypercholesterolemia. *Mol. Nutr. Fats*. 2019, 307-322. Elsevier Inc.: Amsterdam, The Netherlands, 2018.
5. Ference BA, Ginsberg HN, Graham I, et al. Low-density lipoproteins cause atherosclerotic cardiovascular disease. 1. Evidence from genetic, epidemiologic, and clinical studies. A consensus statement from the European Atherosclerosis Society Consensus Panel. *Eur Heart J*. 2017;38(32):2459-2472.
6. HDL (good), LDL (bad) cholesterol and triglycerides. American Heart Association website. <https://www.heart.org/en/health-topics/cholesterol/hdl-good-ldl-bad-cholesterol-and-triglycerides>. Pristupljeno u rujnu 2020.
7. What is cholesterol? American Heart Association website. <https://www.heart.org/en/health-topics/cholesterol/about-cholesterol>. Pristupljeno u rujnu 2020.
8. Plasma lipoproteins. The LipidWeb website. https://www.lipidmaps.org/resources/lipidweb/lipidweb_html/lipids/simple/lipoprot/index.htm. Pristupljeno 24. lipnja 2021.
9. VLDL Cholesterol. MedlinePlus website. <https://medlineplus.gov/vldlcholesterol.html>. Pristupljeno 24. lipnja 2021.
10. The difference between VLDL and LDL. Healthline website. <https://www.healthline.com/health/vldl-vs-ldl>. Pristupljeno 24. lipnja 2021.
11. Triglycerides: Why do they matter? Mayo Clinic website. [https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/in-depth/triglycerides/art-20048186#:~:text=High%20triglycerides%20may%20contribute%20to,of%20the%20pancreas%20\(pancreatitis\)](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/in-depth/triglycerides/art-20048186#:~:text=High%20triglycerides%20may%20contribute%20to,of%20the%20pancreas%20(pancreatitis)). Pristupljeno 24. lipnja 2021.
12. Lipoprotein (a) blood test. MedlinePlus website. <https://medlineplus.gov/lab-tests/lipoprotein-a-blood-test/>. Pristupljeno 24. lipnja 2021.
13. Maranhão RC, Carvalho PO, Strunz CC, Pileggi F. Lipoprotein (a): structure, pathophysiology and clinical implications. *Arq Bras Cardiol*. 2014;103(1):76-84.
14. Ahmed SM, Clasen ME, Donnelly JE. Management of dyslipidemia in adults. *Am Fam Physician*. 1998;57(9):2192-2204, 2207-8.
15. High cholesterol. Mayo Clinic website. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/symptoms-causes/syc-20350800>. Pristupljeno 6. srpnja 2021.

- 16.** Familial hypercholesterolemia (FH). The FH Foundation website. [https:// thefhfoundation.org/media/2020/05/FHBrochure_5.2020.pdf](https://thefhfoundation.org/media/2020/05/FHBrochure_5.2020.pdf). Pristupljeno u prosincu 2020.
- 17.** FH facts. The FH Foundation website. https://thefhfoundation.org/media/FH_FactSheet-4.25.2017.pdf. Pristupljeno u listopadu 2020.
- 18.** Arteriosclerosis/atherosclerosis. Mayo Clinic website. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/arteriosclerosis-atherosclerosis/symptoms-causes/syc-20350569>. Pristupljeno u listopadu 2020.
- 19.** Stroke. World Heart Foundation website. <https://www.world-heart-federation.org/resources/stroke/>. Pristupljeno u svibnju 2017.
- 20.** About peripheral artery disease (PAD). American Heart Association website. <https://www.heart.org/en/health-topics/peripheral-artery-disease/about-peripheral-artery-disease-pad>. Pristupljeno u listopadu 2020.
- 21.** Mach F, Baigent C, Catapano AL, et al; ESC Scientific Document Group. 2019 ESC/ EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias: lipid modification to reduce cardiovascular risk. *Eur Heart J.* 2020;41(1):111-188.
- 22.** Cholesterol 101 -- what your levels mean. WebMD website. <https://www.webmd.com/cholesterol-management/ss/slideshow-cholesterol-overview>. Pristupljeno 24. lipnja 2021.
- 23.** Guidelines for a low cholesterol, low saturated fat diet. UCSF Health website. <https://www.ucsfhealth.org/education/guidelines-for-a-low-cholesterol-low-saturated-fat-diet>. Pristupljeno 22. prosinca 2020.
- 24.** Boost your cholesterol lowering potential with phytosterols. Cleveland Clinic website. <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/17368-phytosterols-sterols--stanols>. Pristupljeno 22. prosinca 2020.
- 25.** Cholesterol healthy eating tips. Victoria State Government website. <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/cholesterol-healthy-eating-tips>. Pristupljeno 22. prosinca 2020.
- 26.** Toth PP, Banach M. Statins: then and now. *Methodist Debaque Cardiovasc J.* 2019;15(1):23-31.
- 27.** Adams SP, Tsang M, Wright JM. Lipid-lowering efficacy of atorvastatin. *Cochrane Database Syst Rev.* 2015;(3):CD008226.
- 28.** Packard C, Chapman MJ, Sibartie M, et al. Intensive low-density lipoprotein cholesterol lowering in cardiovascular disease prevention: opportunities and challenges. *Heart.* 2021 Sep;107(17):1369-1375.

Bilješke



www.docta.hr

